bkkbn

demi kita

skata

Demi Keluarga

Pahami Langkah Penting Cegah Stunting

Dilengkapi dengan:



Kurva pertumbuhan WHO & kurva perkembangan BKKBN



Panduan makan anak Isi Piringku



Tautan artikel dan video Skata

www.demikita.id

Prihatin Angka Stunting di Indonesia!





Berdasarkan hasil survei Status Gizi Balita di tahun 2019, sebanyak 27,67% balita di Indonesia mengalami stunting. Jumlah ini melebihi standar yang ditetapkan oleh WHO di mana prevalensi stunting di suatu negara tidak boleh melebihi 20%.

Pemerintah pun berupaya menurunkan angka stunting ke angka 14% di tahun 2024, mengingat anak stunting akan mengalami gangguan kecerdasan dan tumbuh kembang, juga mudah terserang penyakit. Secara jangka panjang, kurang gizi bisa menyebabkan menurunnya kesehatan reproduksi, konsentrasi belajar, dan rendahnya produktivitas kerja. Bisa dibayangkan, bagaimana kualitas sumber daya manusia Indonesia di masa depan. Tak tanggung-tanggung, potensi kerugian negara karena dampak stunting tersebut mencapai Rp 474,9 triliun!

Tak ingin kan, Indonesia langganan berada di posisi "bontot" dalam banyak hal di dunia?

Karena itu, kita semua punya peran untuk menyehatkan generasi masa depan. Mulai dari sekarang.

Stunting

Stunting merupakan gangguan tumbuh kembang yang dialami anak akibat masalah gizi, infeksi berulang, dan stimulasi psikososial yang tidak memadai.

Anak-anak didefinisikan sebagai stunting jika tinggi badan menurut usia mereka di bawah minus dua standar deviasi kurva pertumbuhan anak WHO.



Anak seumuran, beda tinggi badan

Apa itu Stunting?





Stunting adalah kondisi gagal tumbuh yang disebabkan oleh kurang gizi kronis di 1000 HPK (Hari Pertama Kehidupan) anak, yaitu sejak dalam kandungan hingga usia 2 tahun. Masalah tersebut dapat berupa asupan gizi yang kurang dalam jangka waktu yang lama, umumnya karena makanan yang dikonsumsi tidak sesuai dengan kebutuhan gizi.

Mencegah stunting sangatlah penting karena kekurangan gizi kronis pada masa awal pertumbuhan menjadi cikal bakal tumbuh kembang yang buruk. Beberapa di antaranya adalah anak akan memiliki kecerdasan yang rendah (di bawah rata-rata), kurangnya sistem kekebalan tubuh, dan lebih berisiko terkena penyakit ketika dewasa (Artikel: Stunting Berdampak Hingga Dewasa, Cegah Selagi Bisa), seperti diabetes, jantung, stroke, dan kanker.

1000 HPK

Masa 1000 HPK adalah masa sejak pertama kali terbentuknya janin dalam kandungan (pembuahan), atau 280 hari selama kehamilan hingga 720 hari pada dua tahun pertama kehidupan buah hati.

Fase ini disebut juga "periode emas" karena pada masa ini terjadi pertumbuhan otak yang sangat pesat.

Tonton *live* Tanya Skata "Stunting 101: Mengenali Stunting pada Anak, Penyebab dan Cara Mencegahnya" di sini:



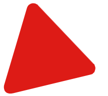
Penyebab Stunting





Stunting bisa disebabkan oleh kurangnya asupan gizi yang dikonsumsi ibu saat hamil dan menyusui, maupun kurangnya gizi yang dikonsumsi anak sejak dalam kandungan hingga berusia 2 tahun.

Masalah gizi ini bisa disebabkan oleh:



1

Faktor ekonomi
Banyaknya jumlah penduduk di Indonesia dengan persebaran ekonomi yang tidak merata menjadikan tingkat kemiskinan yang cukup tinggi di wilayah tertentu. Akibatnya, konsumsi gizi untuk ibu hamil, bayi, dan anak-anak menjadi kurang.

2

Minimnya informasi
Kurangnya akses terhadap teknologi terutama bagi yang tinggal di pedalaman, membuat mereka sulit mendapatkan informasi yang tepat dan akurat. Hal ini mengakibatkan ketidakpahaman terhadap kebutuhan gizi yang harus dipenuhi, baik pada masa kehamilan, kelahiran, hingga pada masa tumbuh kembang anak. Sosialisasi kader posyandu dan tenaga kesehatan menjadi ujung tombak dengan segala keterbatasannya.

3

Pandemi yang belum usai
Sebelum pandemi, laporan UNICEF menunjukkan terdapat sekitar tujuh juta anak balita di Indonesia mengalami stunting. Kini, pandemi semakin memperburuk angka stunting di Indonesia dengan meningkatnya angka pengangguran dan kemiskinan. Ini mengakibatkan kemampuan masyarakat untuk makan makanan bergizi menjadi menurun, termasuk pada ibu hamil, bayi, dan anak-anak. Janin pun berisiko lahir dengan berat badan rendah, sementara tumbuh kembang anak berisiko tidak sesuai dengan usianya.

Keluarga Mapan tapi Anaknya Stunting, Kok Bisa?





Keluarga mapan pun anaknya bisa mengalami stunting karena:



Pola pengasuhan yang tidak maksimal

Saat waktu menjadi sangat minim untuk anak bagi orang tua yang sibuk bekerja, pola pengasuhan menjadi tak maksimal termasuk saat memberi anak makan. Padahal, mengenalkan makanan padat pertama pada bayi ada seninya, ada tahapnya, yang kelak berpengaruh terhadap kebiasaan makan anak. Memaksa anak makan atau malah menuruti apa yang mau anak makan (meski minim gizi) bisa berujung kurang gizi kronis jika berlangsung lama. Butuh tips ampuh untuk mengatasi anak yang suka pilih-pilih makanan? Baca di sini (Artikel: 8 Cara Ampuh Mengatasi Anak yang Suka Pilih-Pilih Makanan) ya!



Kurangnya informasi mengenai kebutuhan gizi anak

Berapa banyak orang tua yang tahu Pedoman Gizi Seimbang? (Artikel: Gizi Seimbang, Samakah dengan 4 Sehat 5 Sempurna?) Dengan daya beli yang tinggi namun kurang kritis terhadap promosi beragam panganan "yang katanya" kaya gizi, anak bisa menjadi korban. Yang penting makan, yang penting kenyang, tapi belum tentu bisa memenuhi kebutuhan nutrisi harian.



Kebiasaan camilan tak sehat

Camilan dan anak tak bisa dipisahkan. Namun, baiknya, berikan camilan yang bernutrisi buatan rumah dan buah-buahan. Sayangnya, banyak orang tua menyediakan camilan yang berupa makanan ultra proses (Artikel: Bahaya di Balik Lezatnya Makanan Ultra Proses) yaitu makanan dan minuman yang diproses sebagai cara untuk memperpanjang masa konsumsinya, baik dengan cara mengalengkan, membekukan, atau mengeringkan dan biasanya sudah tidak memiliki bentuk aslinya lagi karena lezat, murah, mudah didapat tapi tak sehat. Misalnya ayam menjadi nugget, kentang menjadi keripik, dan stroberi menjadi selai dalam biskuit.

Jadi, siapapun bisa mengalami stunting terlepas dari kondisi ekonominya.

Cek Yuk, Keluargamu Berisiko Stunting atau Tidak?

1 Calon ibu kurang sehat ternyata bisa jadi penyebab anak stunting. Berikut ini faktor-faktornya:



- Nutrisi buruk selama prakonsepsi (sebelum kehamilan)
- Tidak mencukupinya gizi baik saat kehamilan dan menyusui
- *Short Maternal Stature* (tinggi ibu kurang dari 150cm sehingga berpotensi memiliki anak yang stunting)
- Infeksi saat kehamilan dan melahirkan
- *Intrauterine Growth Restriction* (IuGR) atau terhambatnya perkembangan janin sehingga ukuran dan berat bayi tidak sesuai dengan usia kehamilan
- Kelahiran bayi prematur
- Hipertensi dalam kehamilan
- Jarak kehamilan dan kelahiran yang dekat
- Kehamilan usia dini
- Kesehatan mental ibu
- Preeklamsia



2 Lingkungan tempat tinggal tidak higienis. Sanitasi buruk membuat pangan rentan terkontaminasi.



3 Pendapatan keluarga rendah. Keluarga tidak mampu memberikan asupan yang bergizi, salah satunya akibat kemiskinan.



4 Lingkungan tempat tinggal tidak memiliki fasilitas kesehatan memadai.



5 Tingkat pendidikan keluarga rendah. Sehingga akses terhadap informasi tentang pentingnya hidup sehat dan kebutuhan gizi untuk tumbuh kembang anak sangat minim.Termasuk soal buruknya kualitas makanan, waktu makan tidak teratur, dan porsi makan kurang.

Kapan Seorang Anak Dikatakan Mengalami Stunting?

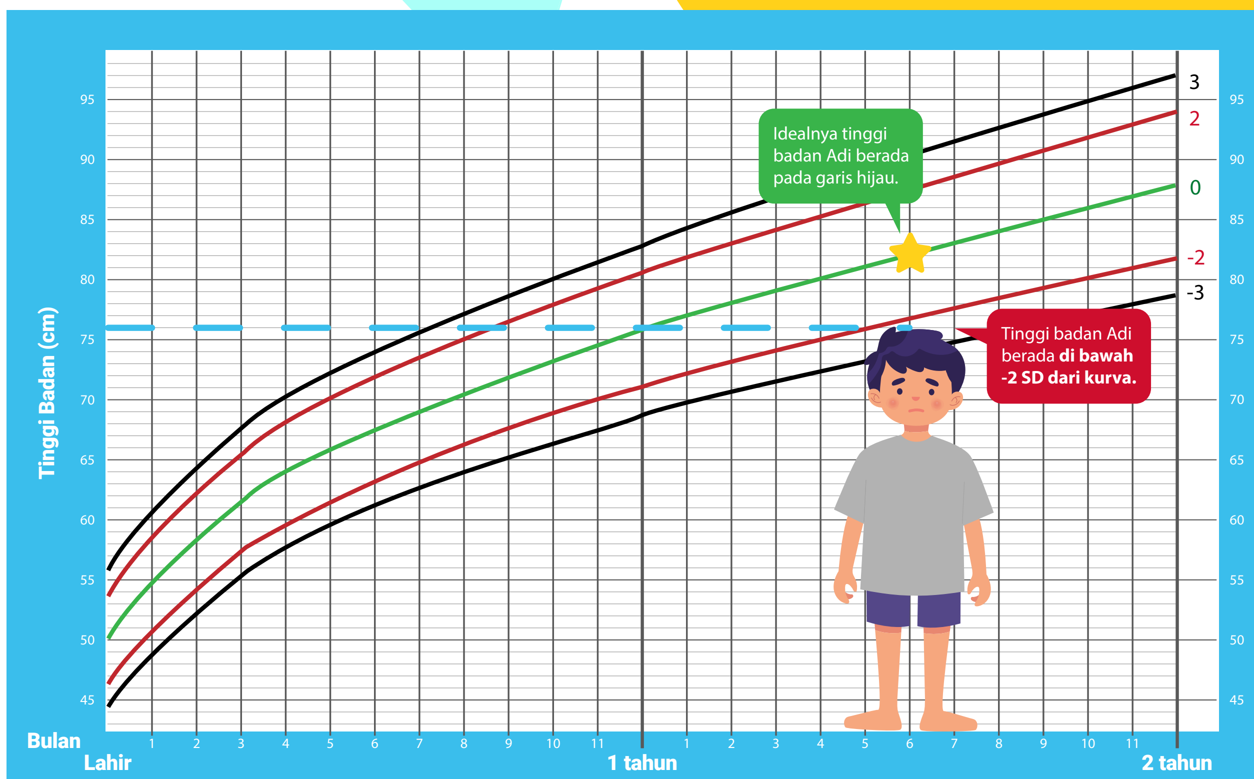




Kapan seorang anak dikatakan mengalami stunting?

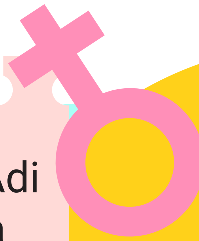
Meskipun secara harfiah *stunted* artinya pendek, tapi tidak semua yang pendek itu langsung dianggap stunting. Seorang anak dikatakan stunting jika dalam kurva pertumbuhan WHO, tinggi anak berdasar usianya berada minus dua di bawah garis hijau. Garis hijau menggambarkan rata-rata tinggi anak di usia tersebut. Berikut contohnya:





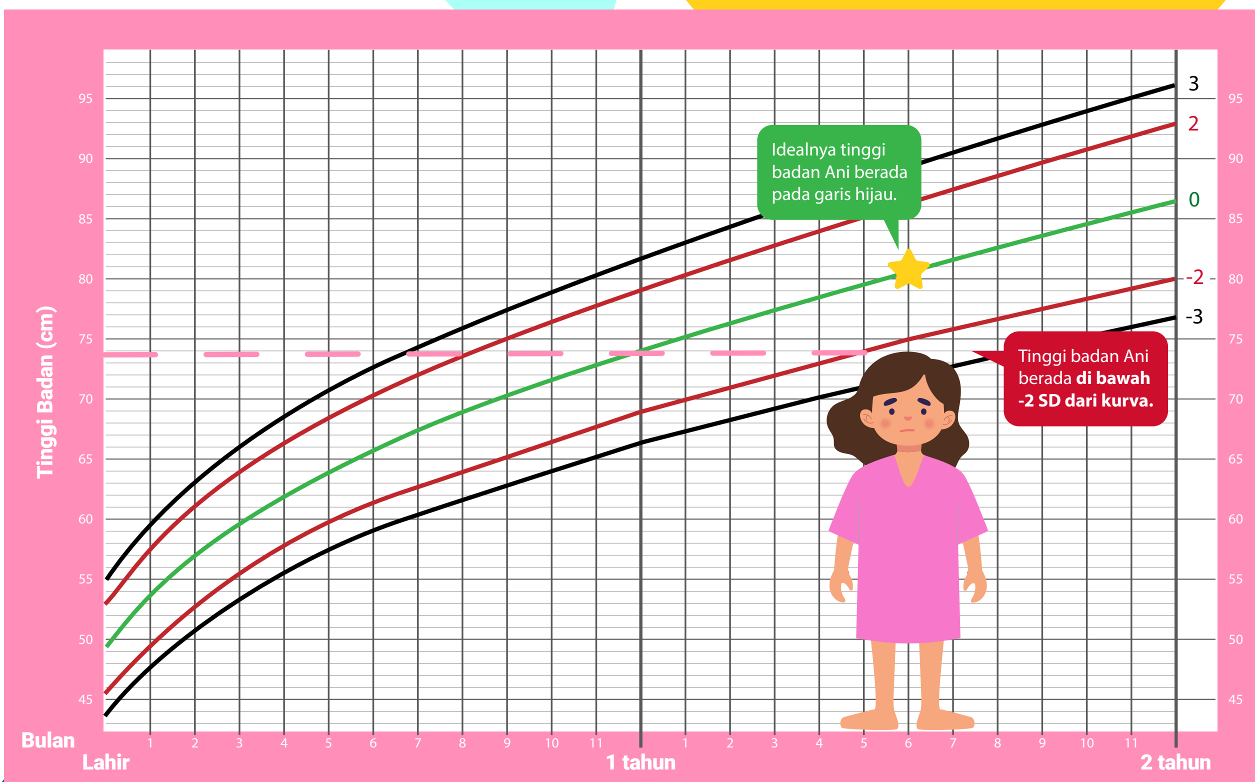


Sama seperti Adi Ini Ani. Usianya 18 bulan, tapi sayang tingginya hanya 74 cm. Idealnya tinggi badan Ani adalah 81 cm.



Tinggi Badan menurut Usia (TB/ U): berada **di bawah -2 SD** dari kurva.

☒ Tinggi



Selain itu, anak stunting biasanya juga mengalami gangguan kecerdasan dan tumbuh kembang.

Begini Cara Cek Status Gizi Anak





Inilah mengapa memantau status gizi anak itu sangat penting

Status gizi adalah kondisi yang menunjukkan seberapa seimbang jumlah zat gizi yang masuk dan yang dibutuhkan oleh tubuh. Zat gizi ini tidak sekadar membuat fisiknya bertumbuh, namun juga untuk menunjang perkembangan anak, kecerdasan, energi untuk beraktivitas, juga pemeliharaan kesehatan.

Sehat tidaknya anak, khususnya di 1000 HPK, perlu diketahui secara tepat. Mengapa? Karena berat badan, tinggi badan, serta lingkar kepala bisa menjadi tolok ukur apakah anak sudah mendapatkan gizi seimbang (mendapat nutrisi sesuai kebutuhannya), kurang gizi (asupan kurang dari kebutuhan), atau malah kelebihan gizi (asupan melebihi kebutuhan).

Gunakan kurva pertumbuhan

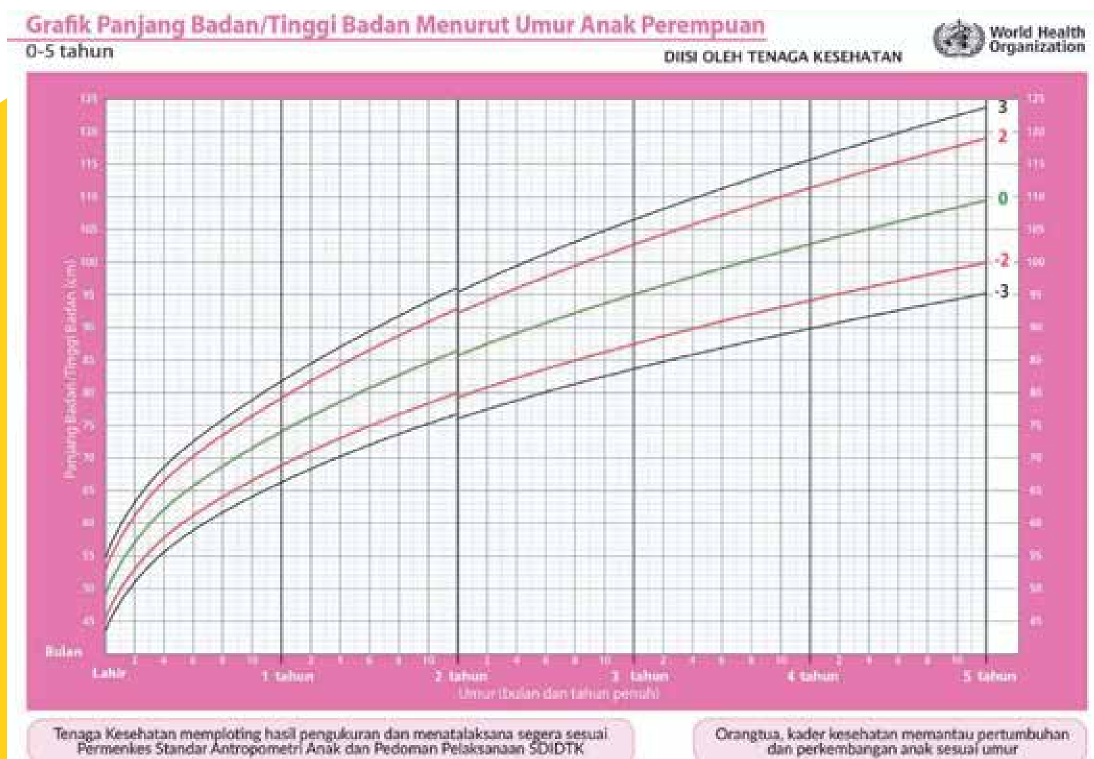
Untuk mengecek status gizi anak usia 0-5 tahun, kita bisa menggunakan kurva pertumbuhan dari WHO (Badan Kesehatan Dunia). Kurva ini juga ada di Buku KIA (Kesehatan Ibu dan Anak)

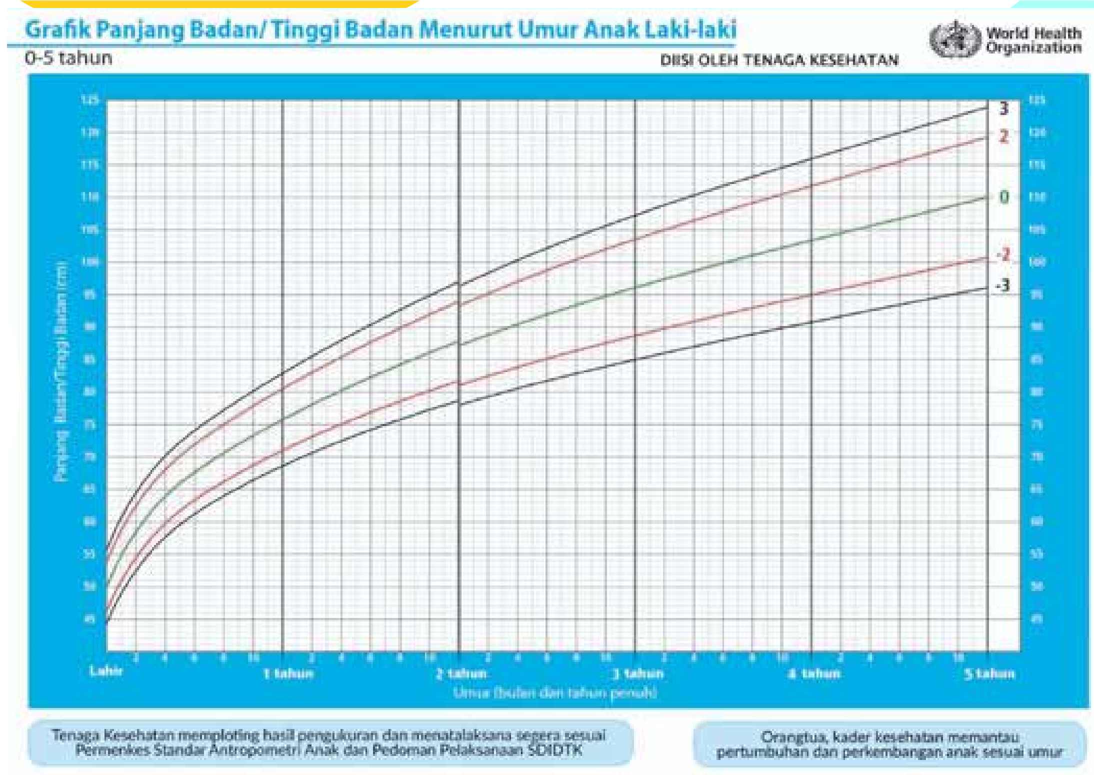
(Download: Buku KIA Revisi 2020 Lengkap).



Ada 3 jenis kurva yang bisa digunakan sesuai fungsinya

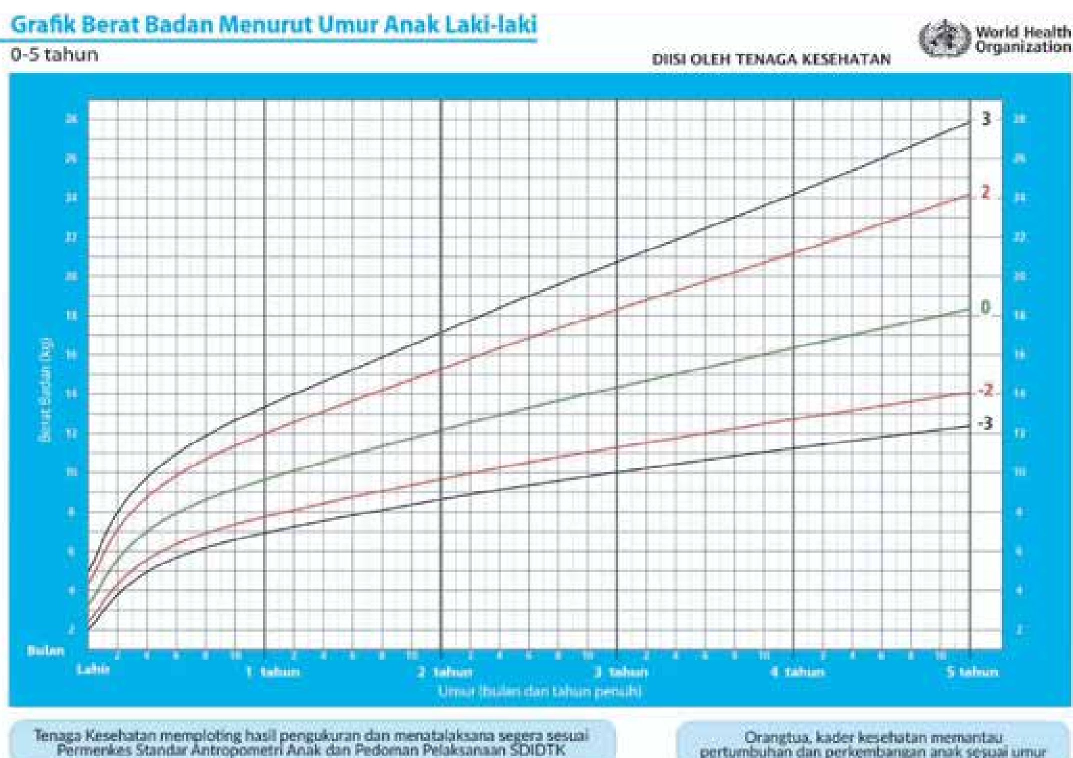
Pertama, kurva tinggi badan berdasar usia (TB/U atau *height-per-age*). Kurang gizi pada kurva ini menunjukkan anak mengalami stunting. Baca buku KIA halaman 16 untuk anak perempuan dan halaman 22 untuk anak laki-laki.





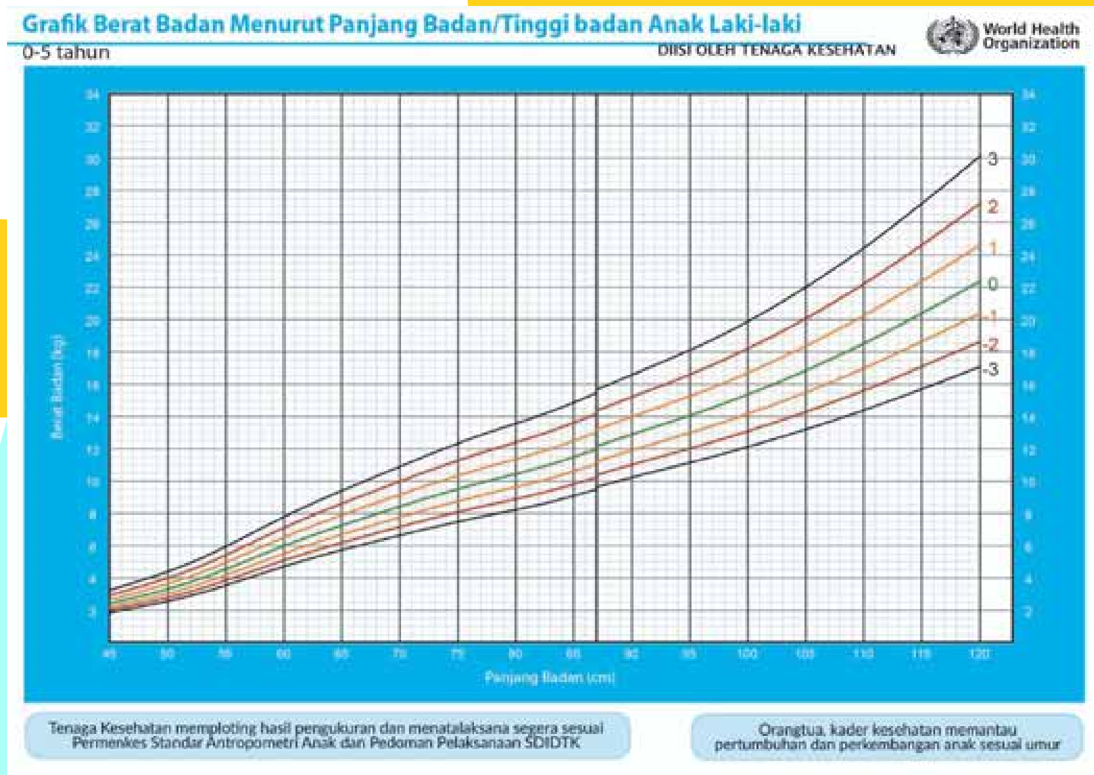
Kedua, kurva berat badan berdasar usia (BB/U atau *weight-per-age*). Kurang gizi pada kurva ini menunjukkan anak mengalami berat badan kurang (*underweight*), sementara kelebihan gizi menandakan risiko berat badan berlebih (*overweight*). Baca buku KIA halaman 15 untuk anak perempuan dan halaman 21 untuk anak laki-laki.





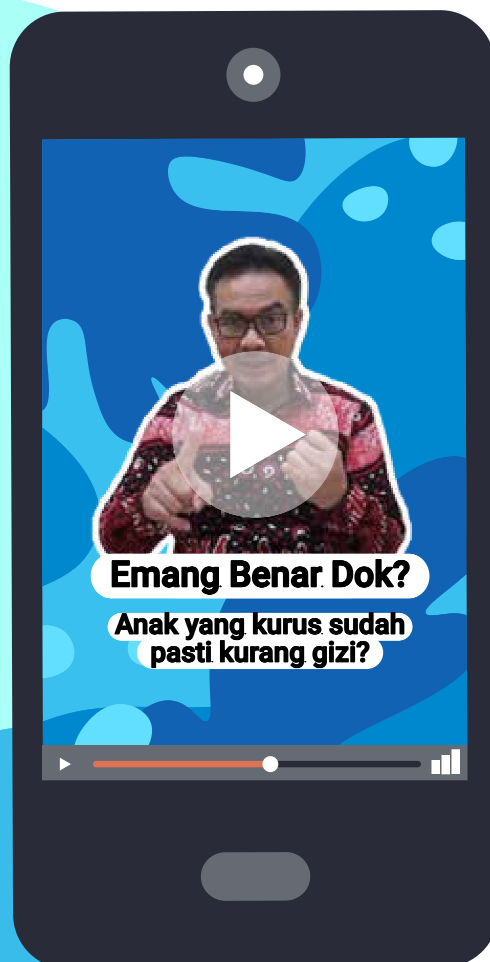
Ketiga, kurva berat badan berdasar tinggi badan (BB/TB atau *weight-per-height*). Kurang gizi pada kurva ini menunjukkan anak mengalami *wasting*. Baca buku KIA halaman 17 untuk anak perempuan dan halaman 23 untuk anak laki-laki.





Untuk menentukan status kecukupan gizi anak, kita perlu memerhatikan garis hijau (normal) dan garis merah (di bawah normal). Jika titik pertemuan atau plotnya berada di garis hijau, anak cukup gizi. Namun, jika menyentuh garis merah, anak bisa dikatakan kurang gizi. Jika hingga menyentuh garis hitam, kurang gizi terjadi cukup parah.

Tonton video "Emang Benar Dok, Anak Kurus Pasti Kurang Gizi?"di sini:



Anak Saya Pendek tapi Pintar, Masa Sih Stunting?





Anak Saya Pendek tapi Pintar, Masa Sih Stunting?

Betul, kita tidak bisa dengan mudahnya menyebut seorang anak mengalami stunting hanya karena tubuhnya pendek. Apalagi, jika ternyata anak tersebut masih "pintar" menurut penilaian awam. Pintar yang seperti apa?

Begini, pintar itu bukan berarti bisa baca tulis hitung atau menguasai bahasa asing. Apalagi, bila kita bicara tentang anak usia 0-2 tahun yang tentu saja belum menguasai kemampuan tersebut. Untuk mengukur kecerdasan anak, kita bisa melihat apakah anak sudah mencapai tugas perkembangan berdasar usianya (*milestones*). Misal:



- Menegakkan kepala di usia 3 bulan
- Duduk sendiri tanpa dibantu di usia 7 bulan
- Menyebut dua kata berbeda dengan benar di usia 16 bulan
- Makan sendiri dengan sendok di usia 19 bulan

Untuk mencapai *milestones* tersebut, anak membutuhkan stimulasi dari orang tua dan lingkungannya.

Nah, anak yang mengalami stunting akan mengalami hambatan dalam mencapai tugas perkembangan di atas.

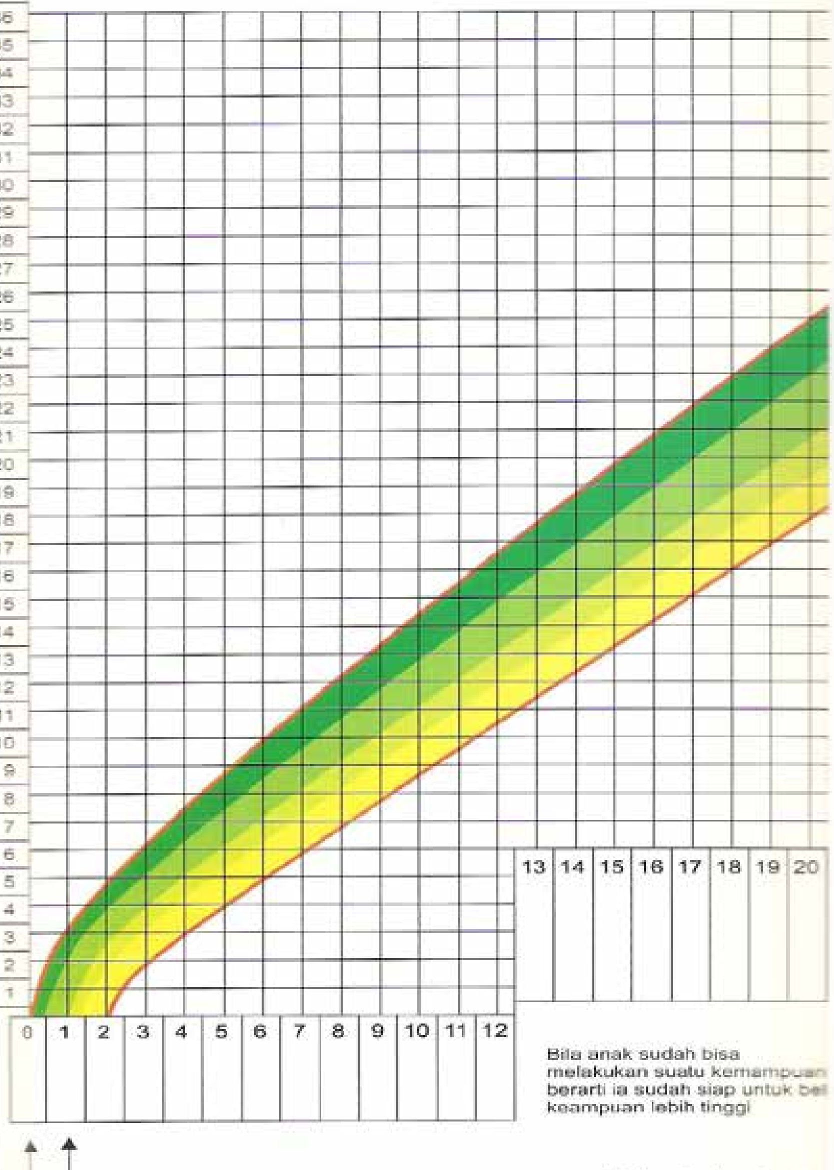
Tugas perkembangan yang lebih lengkap dari usia 0-5 tahun tercantum dalam Kartu Kembang Anak (KKA) dari BKKBN yang bisa diunduh gratis secara *online*. Jika ingin mengetahui tahap perkembangan sosial emosional anak usia 0-5 thn, baca di sini. (Artikel: Tahap Perkembangan Sosial Emosional Usia 1-5 Tahun).

Kartu Kembang Anak

TUGAS PERKEMBANGAN ANAK

Aktif bergaul dengan teman	TS	36
Menyebut nama & jenis kelamin sendiri	KA	35
Menggambar lingkaran ujung bertemu	KC	34
Menggunakan kalimat tanya atau sangkal	KA	33
Mengumpulkan benda-benda sejenis	KC	32
Membuka baju dengan kancing tanpa bantuan	MD	31
Melaksanakan dua perintah sekaligus	KP	30
Menggambar garis lurus secara benar	KC	29
Berdiri tegak di atas jari-jari kedua kaki	GK	28
Menjawab pertanyaan **"Sedang apa?"**	KA	27
Mencuci tangan sendiri dengan pancuran	MD	26
Menyebut nama 3 benda dengan gunanya	KA	25
Menendang bola tanpa berpegangan	GK	24
Mengatakan kalau ingin kencing atau berak	MD	23
Menyusun ke atas 5 buah benda tanpa jatuh	KC	22
Mengenal 3 gambar dan menyebut namanya	KP	21
Mengucapkan kalimat terdiri dari dua kata	KA	20
Makan sendiri dengan sendok	MD	19
Mengenal dan menyebut nama 3 bagian badan	KP	18
Memberikan 3 benda dengan menyebut nama	KC	17
Menyebut 2 kata berbeda dengan benar	KA	16
Memasukan / mengeluarkan benda kecil	GH	15
Menyedu minuman dengan sendok	KC	14
Berjalan sendiri	GK	13
Mendekat bila dipanggil	GH	12
Bertepuk tangan, salam, da-dah, dll	KC	11
Mengambil benda dengan ibu jari & jari lain	GH	10
Aktif dalam permainan 'Ciluk-ba'	TS	9
Membuka tutup mainan	GH	8
Duduk sendiri tanpa dibantu	GK	7
Meraih dan memegang benda di hadapannya	GH	6
Mengeluarkan 3 suara berbeda	KA	5
Miring sendiri	GK	4
Menegakan kepala	GK	3
Membalas tersenyum pada orang lain	TS	2
Mata melirik ke kanan atau ke kiri	KP	1

Nama Anak : ....
Tanggal Lahir : .... Jenis Kel : L / P
Nama Orang Tua : ....
Kelompok BKB : ....
RT / RW / Dusun : ....
D e s a : ....
Kecamatan : ....
POSYANDU : .... NOMOR ....



Mengapa hal tersebut bisa terjadi?

1000 HPK adalah masa di mana perkembangan otak sangat pesat, yaitu mencapai 70% pada saat usia anak 2 tahun kemudian berkembang sampai 90% pada usia 5 tahun. Jika pada 1000 HPK anak kekurangan nutrisi yang diperlukan otak untuk berkembang semestinya, maka sejumlah kecerdasan yang harusnya dimilikinya pun akan terhambat. Inilah mengapa pemulihan stunting akan lebih baik hasilnya jika dilakukan dalam 2 tahun pertama usia anak. Semakin lama dibiarkan maka anak akan semakin sulit mengejar ketertinggalan.

Tonton video "Emang Benar Dok, Stunting Sama dengan Pendek?" di sini:



Pencegahan Stunting





Lantas, apa yang bisa dilakukan untuk mencegah stunting?

Perbaikan gizi jadi solusi mutlak. Sudah bergaya hidup sehat? Bagus! Jika belum, masih ada kesempatan. Yang sedang berencana menikah, jangan abaikan nutrisi agar keturunan kelak sehat. Sebanyak apapun pekerjaan, pilih makanan yang yang memiliki komposisi gizi seimbang. Jangan abaikan waktu istirahat dan olahraga.



Tonton *live* Tanya Skata "Stunting 101: Prewedding VS Prakonsepsi Sebelum Menikah".

Yang sedang hamil, pastikan kebutuhan asam folat, kalsium dan zat besi tercukupi. Pembentukan otak bayi berlangsung di minggu-minggu awal kehamilan. Jangan sampai kurang gizi menyebabkan janin lahir stunting. Bingung makan apa? Baca panduannya di sini (Artikel: Konsumsi 5 Zat Gizi Ini Sebelum Hamil Demi Kehamilan Prima).

Tonton *live* Tanya Skata "Stunting 101: Mau Nikah? Jaga Asupan, Demi Keturunan".



Punya bayi? ASI eksklusif 6 bulan wajib hukumnya, lanjutkan hingga 2 tahun disertai MPASI berkualitas. Tak perlu yang mahal, sumber pangan lokal kita banyak dan bervariasi.

Ketika anak berusia balita, jangan kendorkan pemberian makanan sehat. Beri contoh pola makan gizi seimbang agar kebiasaan makannya benar hingga dewasa. Hindari makanan tinggi gula, tinggi lemak, dan tinggi garam sejak dini seperti *junk food* dan makanan ultra proses.

Yang tak boleh dilupa, balita diberi imunisasi lengkap dan atur jarak kehamilan agar pemberian gizi anak maksimal. Buka fitur Kontrasepsiku di website www.skata.info untuk mengetahui 10 pilihan KB secara lengkap beserta plus minusnya.

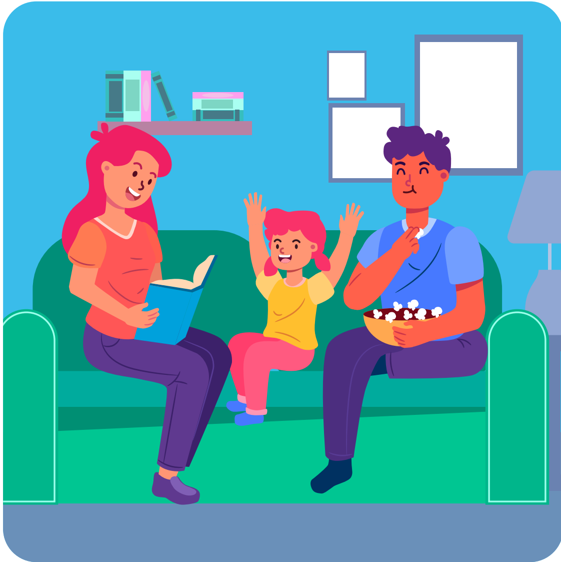


Tonton video "Emang Bener Dok? Imunisasi Cegah Stunting?" di sini.

Tonton video "Emang Benar Dok, Sebelum Nikah Perlu Konsumsi Suplemen Tambah Darah?" di sini.



Tips 3A (Asah-Asih-Asuh)



Asah stimulasi perkembangan mental dan psikososial anak (agar anak cerdas, kreatif, bermoral).

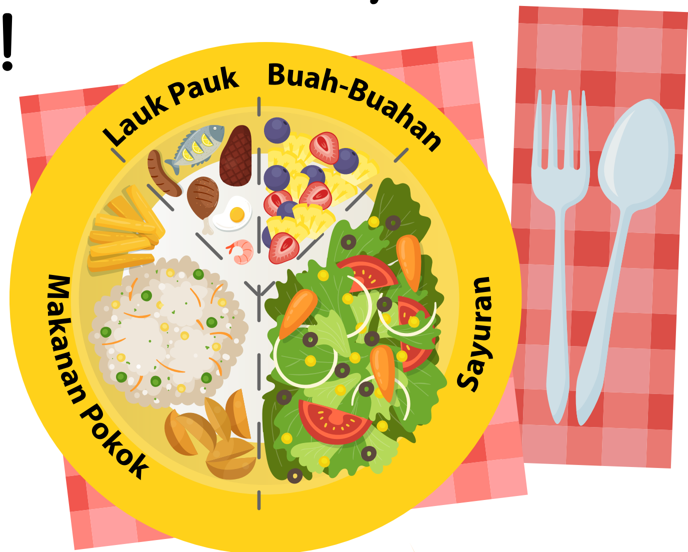


Asih dengan memenuhi kebutuhan emosi dan kasih sayang.



Asuh dengan mencukupi kebutuhan gizi seimbang, perawatan kesehatan dasar, sandang, dan papan yang layak.

Sehat Sebelum Menikah, Makan Ini Dulu!



Perbaiki Pola Makan
Pola makan menyangkut jenis, jumlah, dan frekuensi makan. Coba lihat panduan Isi Piringku yang dianjurkan oleh Kementerian Kesehatan.

Zat gizi untuk calon ayah dan ibu:



Vitamin E
Menebalkan dinding rahim untuk wanita dan meningkatkan kemampuan sperma untuk bergerak pada pria.



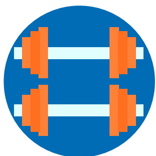
Zinc
Menjaga teraturnya siklus ovulasi pada wanita dan menjaga kualitas sperma pada pria.



Zat Besi
Berfungsi untuk mencegah anemia yang berisiko melahirkan anak dengan berat badan lahir rendah.



Asam Folat
Berfungsi dalam pembentukan otak dan saraf penyusunnya untuk janin. Jika kekurangan, dapat mengganggu perkembangan otak dan intelegensi bayi ketika lahir.


Olahraga minimal 30 menit sehari untuk menjaga berat badan ideal

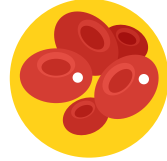

Minum air putih 8 gelas sehari


Hindari makan makanan tinggi gula minyak garam, minuman bersoda, atau mengandung alkohol

9 Cara Cegah Anak Stunting



1. Konsumsi asam folat minimal sebulan sebelum hamil atau rutin konsumsi zat besi saat menstruasi.



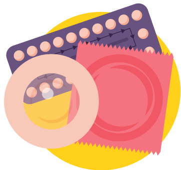
2. Suplemen tambah darah selama kehamilan.



3. Rutin kontrol kehamilan minimal 6 kali: 2 kali saat trimester pertama, 1 kali saat trimester kedua, dan 3x saat trimester ketiga.



4. Lakukan IMD (Inisiasi Menyusui Dini) begitu bayi lahir, berikan ASI ekslusif, dan teruskan ASI sampai usia anak 2 tahun atau lebih.



5. Gunakan kontrasepsi agar tidak ada dua batita dalam satu rumah.



6. Berikan MPASI 4 bintang (karbohidrat, protein hewani, protein nabati, dan sayuran) mulai usia 6 bulan secara *responsive feeding*.



7. Selalu cuci tangan dengan sabun dan gunakan air mengalir setiap sebelum & setelah makan, setelah bermain, sebelum memasak, sesudah BAB, sebelum menyusui atau memerah ASI, dan mempersiapkan perlengkapan makan/ minum anak.



8. Kunjungi posyandu pada bulan Februari dan Agustus agar anak mendapatkan vitamin A sekaligus obat cacing secara berkala.



9. Biarkan anak bermain terutama di ruangan terbuka karena dapat meningkatkan asupan vitamin D yang menjadi penyokong tulang dan otot.

Terlanjur Stunting Bisakah Diperbaiki?

Anak saya usia dua tahun ketika ketahuan stunting. Apakah pertumbuhannya masih bisa dikejar?

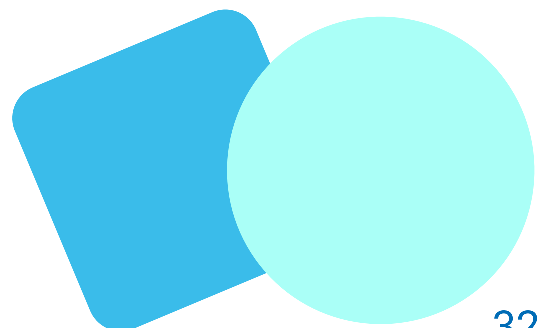
Menurut Kepala BKKBN dr. Hasto Wardoyo, stunting masih bisa dikoreksi selama anak belum berusia 2 tahun, atau masih berada dalam 1000 hari pertama kehidupannya. Namun, jika usianya sudah lebih dari 2 tahun, perbaikan gizi yang dilakukan hanya sebatas mampu menaikkan berat badan anak. Untuk pertambahan tinggi badan sulit dikejar jika anak terlanjur pendek.

Stunting bersifat *irreversible*, tidak dapat diperbaiki apalagi setelah anak mencapai usia dua tahun. Apabila terjadi penurunan berat badan (*weight faltering*) pada kondisi anak stunting, maka anak harus segera ditangani secara medis agar bisa diketahui penyebab dan solusinya.

Apa yang bisa dilakukan untuk memperbaiki kondisi stunting?

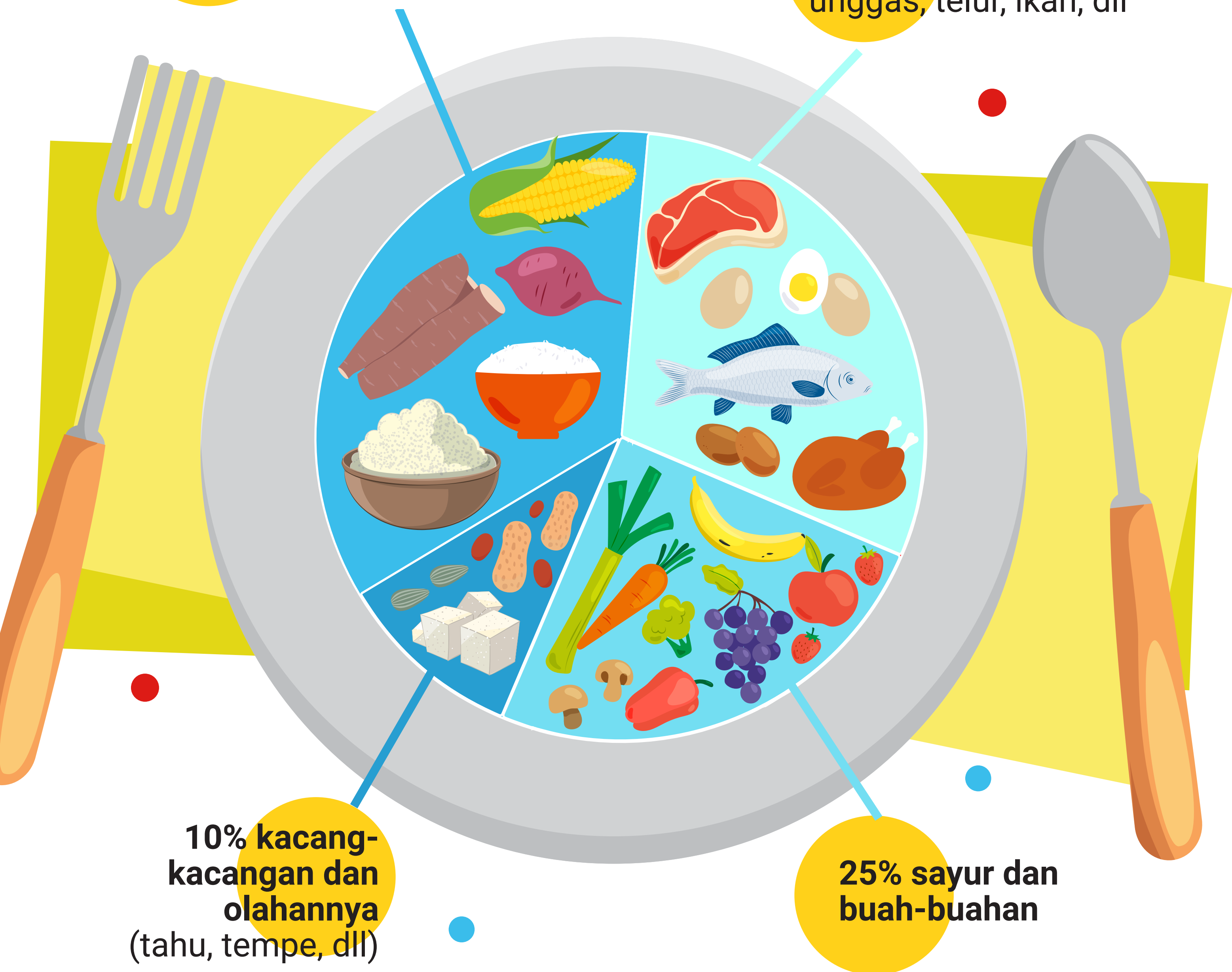
Salah satunya adalah dengan cara pengaturan pola gizi (Isi Piringku), yaitu makan bukan sekadar kenyang namun harus diperhatikan nutrisinya. Karena periode 1-5 tahun adalah periode emas untuk pertumbuhan anak, terutama otak, Isi Piringku juga harus disesuaikan dengan usia yang ditentukan (Artikel: 9 Cara Agar Anak Suka Makan Sayur).





35% makanan pokok (karbohidrat) seperti nasi, kentang, singkong, jagung, sagu, ubi, dll

30% protein hewani seperti sapi, ayam, unggas, telur, ikan, dll



10% kacang-kacangan dan olahannya (tahu, tempe, dll)

25% sayur dan buah-buahan

Pemberian makan 3-4 kali sehari ditambah satu atau dua kali makanan selingan. ASI tetap diberikan sesuai permintaan.

Untuk usia 1-5 tahun, menurut Angka Kecukupan Gizi (AKG) Indonesia tahun 2013, kebutuhan energinya adalah sebanyak 1350 kalori.

Komposisinya adalah:

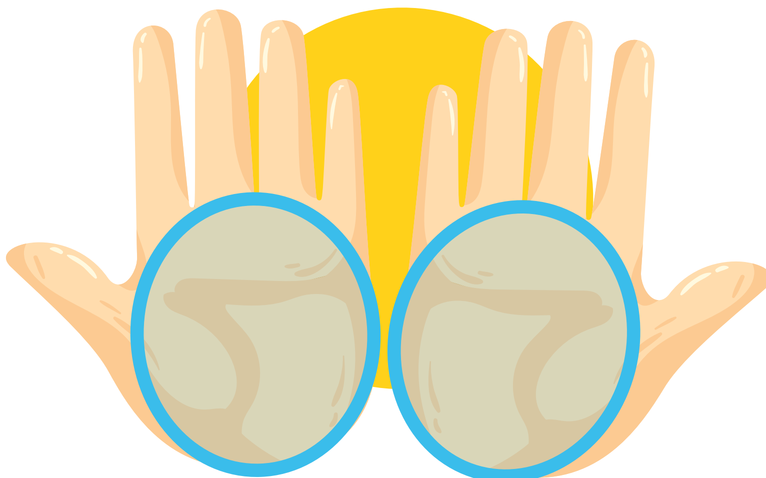
- Gunakan tangan si bayi dalam berbagai posisi
- Porsi ini adalah porsi sekali makan
- Lakukan penakaran pada makanan saat sudah matang



Satu porsi karbohidrat besarnya sekepalan telapak tangan bayi



Satu porsi protein besarnya satu telapak tangan (bagian telapaknya saja, tanpa jari)



Satu porsi sayur dan buah besarnya dua buah telapak tangan



Satu porsi lemak sehat cukup dengan seukuran satu ibu jari

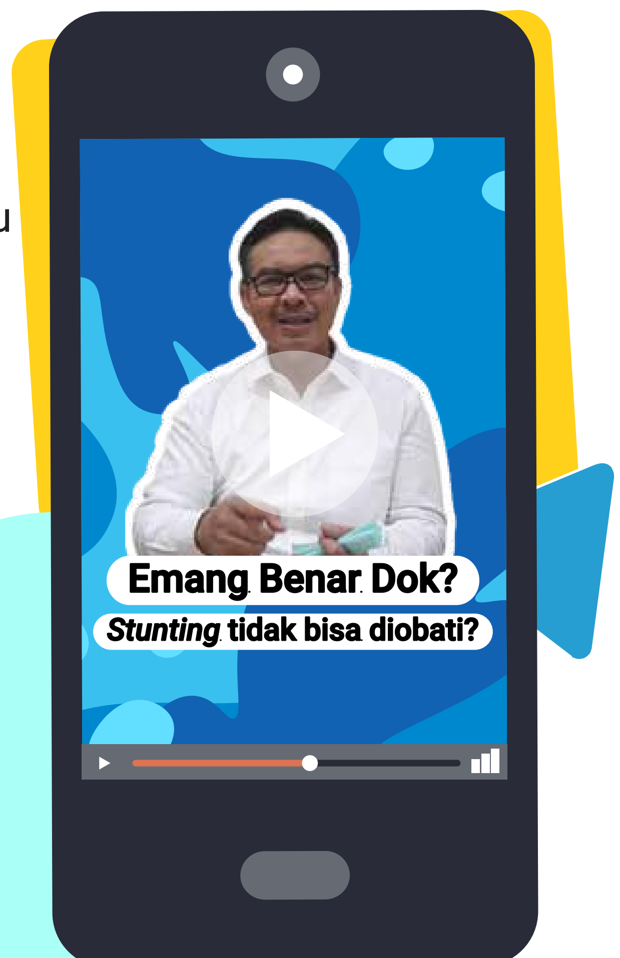
Selain itu, lakukan berbagai aktivitas untuk stimulasi tumbuh kembang dan kecerdasan sosial emosionalnya, juga penuhi kebutuhan kasih sayangnya.

Ketika ada perbaikan gizi, seberapa besar pengaruhnya pada kesehatan anak?

Nutrisi dari makanan yang didapat berfungsi sebagai zat penyusun sistem imunitas anak, sehingga daya tahan tubuh meningkat dan anak tidak mudah sakit.

Adakah obat atau vitamin tambahan penunjang perbaikan gizi anak stunting?

Vitamin dan suplemen penambah nafsu makan bisa diberikan namun yang tetap utama adalah mengubah kebiasaan makan. Jangan sepelekan waktu makan dan nutrisi pada makanan. Jangan lengah pada anak yang sulit makan sehingga memilih untuk menyantap makanan tidak sehat bahkan melewatkan waktu makan. Biasakan makan besar tiga kali sehari, diselingi dengan dua kali camilan sehat. Berikan waktu pada anak untuk merasa lapar. Jangan makan lebih dari 30 menit, serta berikan camilan berat saat anak sedang sulit makan.



Tonton video "Emang benar Dok, stunting tidak bisa diobati?" di sini.

Mari Kita Bermain!





Temukan Perbedaan

Temukan 5 perbedaan kondisi keluarga yang berisiko stunting dan yang tidak dari kedua gambar di bawah ini!





Temukan Kata Seputar "Stunting"

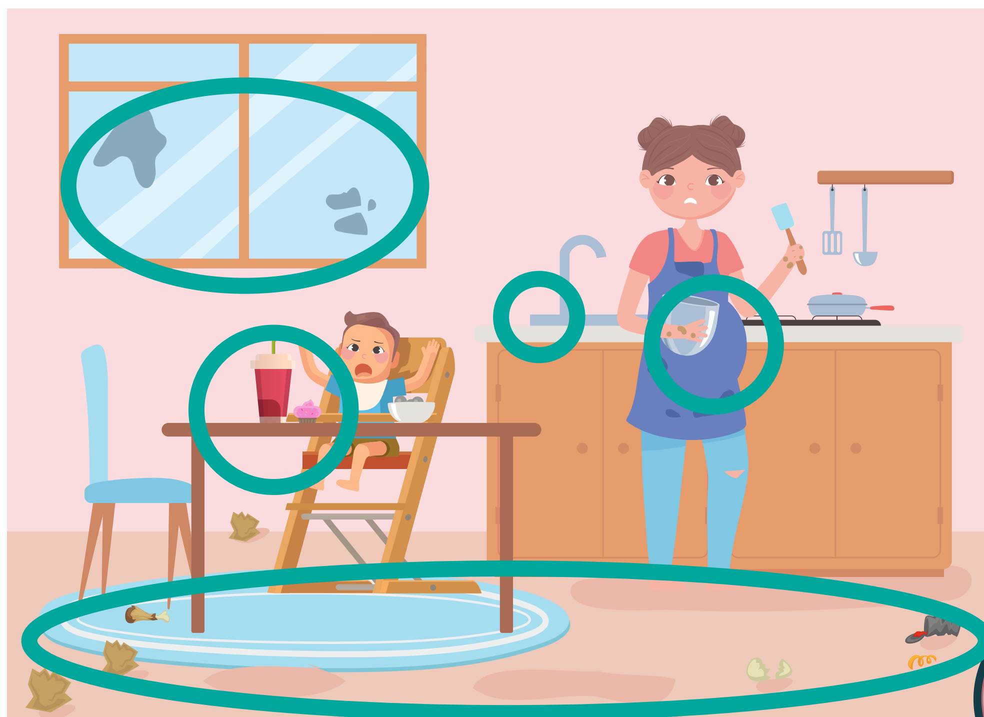
Temukan 12 kata yang tersembunyi di bawah ini!

Z	A	V	G	I	Z	I	H	U	A	K	O	S	W	G
D	G	T	K	X	A	Q	A	F	G	A	P	U	Z	B
Y	A	B	L	I	J	H	W	E	D	S	I	H	X	N
A	C	F	G	H	E	C	R	Q	W	I	L	I	K	D
P	F	P	R	A	N	I	K	A	H	T	B	G	O	A
R	T	Y	I	U	W	X	A	M	A	U	S	I	K	L
A	S	A	M	F	O	L	A	T	M	K	F	E	A	R
C	X	Z	V	B	N	M	G	Q	I	S	H	N	N	I
F	S	G	Q	G	U	Y	B	N	L	K	G	I	E	N
G	B	A	D	U	T	A	V	S	G	D	H	T	M	P
P	R	G	H	C	R	F	A	X	I	U	G	A	I	W
S	G	J	P	E	N	D	E	K	H	X	F	S	A	G
T	M	P	A	S	I	U	D	H	I	O	L	S	F	X
X	V	D	E	G	O	C	S	A	N	I	T	A	S	I
G	K	E	C	E	R	D	A	S	A	N	D	T	Y	X



Jawaban
Temukan Perbedaan









Jawaban

Temukan Kata

Z	A	V	G	I	Z	I	H	U	A	K	O	S	W	G
D	G	T	K	X	A	Q	A	F	G	A	P	U	Z	B
Y	A	B	L	I	J	H	W	E	D	S	I	H	X	N
A	C	F	G	H	E	C	R	Q	W	I	L	I	K	D
P	F	P	R	A	N	I	K	A	H	T	B	G	O	A
R	T	Y	I	U	W	X	A	M	A	U	S	I	K	L
A	S	A	M	F	O	L	A	T	M	K	F	E	A	R
C	X	Z	V	B	N	M	G	Q	I	S	H	N	N	I
F	S	G	Q	G	U	Y	B	N	L	K	G	I	E	N
G	B	A	D	U	T	A	V	S	G	D	H	T	M	P
P	R	G	H	C	R	F	A	X	I	U	G	A	I	W
S	G	J	P	E	N	D	E	K	H	X	F	S	A	G
T	M	P	A	S	I	U	D	H	I	O	L	S	F	X
X	V	D	E	G	O	C	S	A	N	I	T	A	S	I
G	K	E	C	E	R	D	A	S	A	N	D	T	Y	X



Sebuah Cita untuk Keluarga

Disusun oleh:



Didukung oleh:





demikita.id demikita.id demikita_id demikita_

hai.demikita@gmail.com 0812-2222-8162 demikita.id